

我们学校对于有精神困扰的学生有自己的一套关注体系，也配备了专业的心理医生。不过高中生年龄不算小，现在的青少年早熟，他自己会觉得这难以启齿。所以我们了解到，他跟心理老师接触的过程非常有限，不太愿意透露太多，比较谨慎。

学业压力基本上每个高中生都会遇到，所以这个男生变成现在这样，不能完全归结于学业压力，我想可能和他觉得自己上高中后难以达到父母的期待有关。之前跟他父母沟通，对方聊得不多，不过承认以往的管教过于严格。

现在这孩子还在努力留在学校学习，但是健康永远排在第一位，考虑到高中的时间和学习非常紧促，如果他到明年还不能恢复，我想或许换到一个相对轻松的环境会好一点。

初中语文教师：坚持在校上学，也许是最好的办法

首先我想说的是，初中生的心

理问题越来越常见了。初中二年级，超过一半的班级都有孩子被诊断为抑郁状态，或者抑郁症。有的班上不止一位同学，比如我自己的班级。

我是一所公办初中的语文老师。根据我和身边同行的经验来看，小学升初中，初中升高中，升学后的这一年是孩子们精神比较容易出状况的时期。我们班上三位同学，都是在预初阶段出现一些比较负面的行为，在初一时被诊断。

三位同学的具体情况不一样，但他们的表现有一些共同点，主要是对家长不信任，不愿意上学，哪怕来到学校也不想和他人接触。

我班上有一位女生，上课时低着头，对外界不管不顾，老师叫她有时也没有回应。可是等她回到家里，变得完全不同。这位女学生很喜欢在社交软件上交流，经常连续发很多条动态。你能够看到她其实很想获得别人的关注。

我认为中学时期，出现焦虑或抑郁等心理健康问题，大多和家庭有关。最常见的是单亲家庭，或者

家里管教方式有问题，比较极端，过于溺爱、放纵，或是过于严格，都会在孩子心中埋下隐患，而一旦孩子遇到新环境带来的巨大变化，就会变成诱因，从而导致精神问题显现。

我们遇到过不少家长或者孩子不愿意去医院接受诊断的情况，作为学校，只能给到一些该有的建议。

对于有精神困扰的初中生，我们会希望尽可能地将孩子留在学校里，留在老师和同学身边，这样才能给到他们足够的帮助。前面也说了，这个阶段的青少年心理上有问题，大多和家庭环境有关，而学校里的学业压力通常不至于让中学生有这么严重的心理问题。如果学校在他出现问题后还让他们一直在家待着，通常不利于恢复。所以我们的经验是，只要孩子不是完全不能上学，或者学习进度落下太多，我们都会建议留在学校学习。

留在学校，我们会给这些孩子一些关注，但又不能流露明显的痕迹。比如对待我们班上那位女生，我们会点她回答问题，或者请她帮老师做一件简单的事情。这样不会显得突兀，同时也让这些孩子有一些获得感和认同感。

最近，这位女生已经不再在课堂上趴着了，还会主动找到老师，提出希望能帮我们做点什么，我觉得她正在不断变好。

初中这个年龄段的孩子，面对心理上的问题就是这样：来得快，去也快。我曾经遇到过初中生，暑假前出现焦虑症状，经过一个暑假在家的调整基本就恢复正常，这和成年人需要一个比较长的周期不同。☒

下图：湖北一所学校里的校园健康加油站。

